

血拼停不了：解讀購物強迫症

09-02

你的衣櫃是否塞滿還沒穿過的衣服？或是你收藏的 CD 中有一堆尚未播放過的專輯？如果你對這兩個問題其中一個的答案是肯定的，那麼你很有可能是個購物狂。

購物狂飽受一種名為「購物強迫症」的症狀所苦，雖然許多心理學家表示，此一狀態比較像是衝動控制失調，而非真的強迫作用。購物強迫症常被稱為「可拿來說笑的癮疾」，因為比起酗酒之類的成癮行為，購物強迫症較不被當成一回事，而且常淪為笑柄。然而對罹患這種病症的人來說，那絕不是件好笑的事。更確切地說，若置之不理，它可能會跟酗酒、藥物上癮具同等毀滅性。購物狂習慣購買自己不需要、負擔不起的物品，常會導致巨額負債，不僅毀了自己的人生，更會帶給周遭的人痛苦。

在許多案例中，購物強迫行為在小時候就出現，大多起因於父母的疏於關心或是缺乏自信。因為缺乏適當的情緒支持，購物強迫症患者於是轉而血拼，以狂買作為得到快樂的替代來源，就算從中得到的高昂情緒幾乎總是短暫的。他們陷入一個惡性循環：瘋狂亂買會令患者感到罪惡、沮喪，而他們又再藉由狂買以宣洩這些負面情緒。

在這個消費社會中，我們每天被數以百計的廣告轟炸，也難怪購物強迫症成了日漸普遍的問題。正因為購物強迫症日趨嚴重，治療方式也開始比照其他病癮，互助團體也應運而生。所以如果你認為自己可能是購物狂，不要感到絕望。幫助隨手可得，可以在你的荷包被掏空前，阻止衣櫃大爆炸。